



No 12 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III GRUDZIEŃ 1929 r. NR. 12.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

NAJWAŻNIEJSZE ŚRODKI I ZABIEGI KOSMETYCZNE

Sztuka upiększania przechodziła rozmaite okresy rozwoju. Już w starożytności dosięgła pełni rozkwitu, powszechnie była bardzo ceniona i uważana poniekąd za talent artystyczny.

W późniejszych czasach bardzo wstydliwie i bardzo dyskretnie stosowano zabiegi kosmetyczne, najczęściej t. zw. babskie środki, np. nacieranie ogórkami, mycie kwaśnem mlekiem. Niektóre sekrety domowe zostały przekazane w pożółkłych kajecikach przez nasze prababki, niektóre z nich do dziś są jeszcze z dodatnim skutkiem stosowane.

Po okresie domowych środków przyszły czasy salonów kosmetycznych", prowadzonych przez fachowców. One to stanowiły pierwszy krok do nowoczesnej kosmetyki lekarskiej. W obecnych czasach kosmetyka lekarska znalazła dzielnego sprzymierzeńca w higjenie, stając się gałęzią wiedzy lekarskiej. Zadaniem nowoczesnego lekarza-higjenisty jest nietylko leczyć ludzi chorych, lecz zapobiegać chorobie, nauczyć, w jaki sposób należy dążyć do zachowania i utrzymania piękna i zdrowia.

W obecnych czasach tyle się słyszy o różnych środkach i zabiegach kosmetycznych, że należałoby się z niemi zapoznać w ogólnych zarysach, by móc stosować umiejętnie i racjonalnie.

Dziś każda kulturalna kobieta, chcąc mieć możność zdobycia szczęścia, otwarcie i szczerze troszczyć się może i musi o swe zdrowie i swój wygląd zewnętrzny, przez zastosowanie zasad ogólnej higjeny, korzystanie z powietrza i słońca, prowadzenie higjenicznego trybu życia, gimnastykę codzienną, oraz racjonalne uprawianie sportów.

Zabiegi racjonalnej kosmetyki leczniczej, oraz środki kosmetyczne, przy zastosowaniu wyżej wymienionych zasad, są dzielnemi pomocnikami w pielęgnowaniu kobiecej urody.

Najważniejszym sprzymierzeńcem dla każdej dbającej o siebie kobiety jest samokrytycyzm — poznanie samej siebie, wszelkich swoich wad i usterek. Ażeby należycie poprawić swoje defekty, należy przedewszystkiem uświadomić je sobie, a więc posiadać pewną ilość zdrowego samosądu i duże, dobre lustro, w którem należy się przeglądać nago, co najmniej kilka razy do roku.

Oglądać należy całą postać i kształty zosobna, głowę, szyję, piersi, plecy, brzuszek, ręce, nogi, skórę całego ciała, wreszcie sposób siadania i ruchy.

Niema ciała ludzkiego o idealnej budowie. Każde, nawet najpiękniejsze, ma swoje defekty i usterki. Kto wie, czy boska Wenus istotnie posiadała idealne wymiary, czy jej cudne ciało nie było fantazją artystów?

Nie śmiem wątpić, lecz jeśli tak było — być mogło — wszakże była boginią uprzywilejowaną, protegowaną Jowisza.

Idealna skóra również prawie nie istnieje, każdy rodzaj skóry ma swoje defekty. Uświadomiwszy to sobie, należy starać się je zmniejszyć, lub też usunąć.

A więc kształty poprawiamy przez racjonalny masaż, systematyczną gimnastykę, oraz zabiegi chirurgiczne.

Skórę na ciele pielęgnujemy przez odpowiednie oczyszczanie i dopływ świeżego powietrza — w ten sposób unika się krost, wągrów i t. p. przykrych zeszpeceń.

Na szczęście, dawno minęły te czasy, kiedy mycie i kąpiel całego ciała była rzadkim zabiegiem



...należy stosować środki, rozpuszczające tłuszcz, w postaci: eteru, benzyny i t. d.

elegantek. Dziś powszechnie jest znane, że czystość jest pierwszym warunkiem zdobycia zdrowej i pięknej cery.

Najczęściej spotykane defekty na kończynach dolnych i górnych — to nadmierne owłosienie, które usuwać należy radykalnie przez elektrolizę, konserwatywnie przez wycieranie 3% wodą utlenioną. Ten ostatni zabieg trzeba stosować wytrwale i systematycznie, jeśli chcemy osiągnąć pożądane wyniki. Również często spotykanym defektem jest t. zw. gęsia skórka, drobne guzki, występujące na zewnętrznej stronie ud i ramion. Lżejsze formy leczy się zapomocą zmywań wodą gorącą z sodą, mydłem leczniczem; w cięższych formach przez złuszczanie oraz światłolecznictwo.

Żylaki, zwłaszcza na kończynach dolnych, usuwa się zapomocą zastrzyków, oraz zabiegów chirurgicznych. Obejrzawszy całą postać, specjalną uwagę zwrócić należy na cerę.

Rozróżniamy 4 rodzaje skóry: normalna, tłusta, sucha i mieszana.

Każda skóra posiada gruczoły łojowe — o ile ilość gruczołów łojowych jest mierna, wydzielina dostateczna — nazywamy skórą normalną. Normalną cerę spotyka się b. rzadko — sposób pielęgnowania: myć 2 razy dziennie — rano zimną wodą — na wieczór gorącą; mydło rano i wieczorem. Każda skóra potrzebuje trochę łoju. Tłuszcz chroni przed popękaniem, opierzchnięciem. Jeśli jednak ilość i jakość gruczołów jest za duża, wtedy skóra staje się łojotokową.

Najczęściej spotykane rozszerzone pory są to otworki gruczołów łojowych w skórze. Jeśli do tego otworku dostanie się brud, powstają wągry; gdy się dołączy bakterja, tworzą się krosty. Ten rodzaj tłustej skóry powinien być pielęgnowany w następujący sposób: Myć twarz dwa razy dziennie wodą gorącą z mydłem leczniczem, spłókiwać zimną; prócz tego należy stosować środki, rozpuszczające tłuszcz, w postaci: eteru, benzyny, preparatów, zawierających wodę utlenioną, oraz specyfików, np. Galaretki. Przy skórze tłustej unikać należy kremów tłustych; jedynie gdy jest tendencja do zmarszczek, stosować należy krem tłusty przed umyciem na 10 minut, dla wygładzenia skóry i uniknięcia zmarszczek, pod puder zaś krem suchy.

Nowością obecnie jest stosowanie przy tłustej skórze kremu oczyszczającego kokosowego; usuwa wągry i zwęża rozszerzone pory.

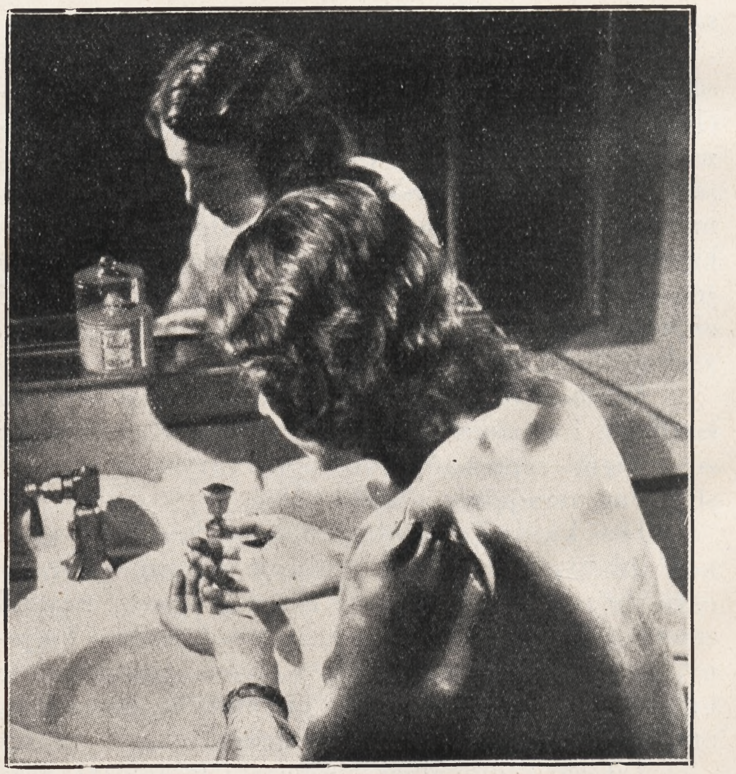
Przeciwieństwem do skóry tłustej jest skóra sucha, posiadająca zmniejszoną ilość gruczołów łojowych w skórze; wskutek tego powstają częste opierzchnięcia, ściąganie, szorstkość, chropowatość i liszaje. Pielęgnacja tego rodzaju skóry polegać powinna na myciu dwa razy dziennie wodą letnią, spłókiwaniu zimną wodą, dodając zmiękczające substancje; mydło stosować należy najdelikatniejsze, oraz krem tłusty higjeniczny przed i po umyciu. Sucha skóra powinna być pudrowana mało i rzadko.

Do skóry o typie mieszanym powinny być stosowane częściowo metody na skórę suchą, częściowo na tłustą. Puder używać należy w miernej ilości.

Piegi, jako plamki koloru bronzowego, występują na policzkach oraz na dekolcie lub przy bardzo delikatnych skórach, nawet na całem ciele. Pojawiają się najczęściej na wiosnę i latem. Usunąć je można przez delikatne środki złuszczające oraz światłolecznictwo, z tem zastrzeżeniem, że nigdy nie jest się pewnym, czy nie wystąpią znów na wiosnę pod wpływem słońca.

Przestrzegam przed wszelkiemi rodzajami głośno reklamowanych środków na piegi, gdyż prawie wszystkie posiadają rtęć, a więc niszczą skórę, przyśpieszając zwiotczenie i zmarszczki.

Najlepsze okazały się kremy ochronne, które



Przygotowanie preparatów kosmetycznych.



...kremy ochronne należy stosować, zanim piegi się ukażą...

trzeba stosować już wczesną wiosną, zanim piegi się ukażą.

Do rzadszych zmian na skórze należą różnego rodzaju plamy, które niszczymy zapomocą środków złuszczających oraz światłolecznictwa.

Są dwa rodzaje złuszczania skóry: jedno radykalne, które nie nadaje się do każdej skóry i może być uskutecznione jedynie pod kierunkiem lekarza; drugie — powolne, delikatne, zapomocą kremów kosmetycznych, obliczone wprawdzie na dłuższą metę i cierpliwość pacjentki, w efektach jednak końcowych niczem nie ustępujące radykalnemu złuszczeniu.

Częstą dolegliwością twarzy kobiecej jest czerwoność nosa, połączona nieraz z zaczerwienieniem policzków. Przyczyn dotychczas jeszcze nie wyjaśniono, najczęściej są to: 1) zła przemiana materji; 2) choroby nosa; 3) przewodu pokarmowego; 4) choroby kobiece; 5) wiek przejściowy; 6) wyjątkowo alkoholizm oraz choroby samej skóry; 7) przyczyna może leżeć również w nerwach (tak zw. wazomotory powodują tę przykrą dolegliwość). Leczymy przez usunięcie przyczyny oraz stosowanie środków złuszczających; w ostatnich czasach światłolecznictwo daje dobre wyniki.

Brodawki są to twory guzkowate, wielkości od główki szpilki, aż do orzecha włoskiego; usadawiają się zwykle na nosie, policzkach, zarówno jak na kończynach górnych i dolnych. Powinny być usuwane jedynie radykalnie przez światłolecznictwo..

Zbytnia bladość, zmarszczki i zwiotczenie skóry usuwa się zapomocą wszelkich kremów odżywczych, oraz systematycznych zabiegów kosmetycznych.

Czy używanie kosmetyków jest szkodliwe? — Zależy to od jakości i sposobu użycia kosmetyków oraz stosowanych zabiegów.

Dobry kosmetyk przedewszystkiem powinien zawierać dobre składniki. W powodzi olbrzymiej ilości kosmetyków w handlu trudno zorjentować się nawet specjaliście, a tembardziej laikowi, który jedynie po dłuższem wypróbowaniu osądzić może jakość danego środka. Trudno jednak jest czekać na skutek długie lata. Dlatego ogólne wiadomości o stosowaniu kosmetyków podamy w następnych artykułach „Kultury Ciała". *Dr. J. Świtalska.*

HIGJENA SPORTSMANKI

Bardzo często zadawane jest lekarzom pytanie, czy kobieta w czasie menstruacji może uprawiać sporty, tańce, chodzić na gimnastykę, ponieważ nie przerywa przecie w tym czasie zwykłego trybu życia. Przytem słyszy się różne argumenty, w rodzaju:
— Moja koleżanka (siostra, przyjaciółka) to wszystko robi: tańczy, gra w tennisa, jeździ konno, i bardzo dobrze się czuje.

Ponieważ uprawianie sportów przez kobiety istnieje u nas od niedawna, więc danemi statystycznemi jeszcze służyć nie można, bo obserwacje są w toku. Lekarki klubów sportowych będą mogły wypowiedzieć się pod tym względem po upływie pewnego czasu.

Istotnie, zarówno u nas, jak i w krajach, mających za sobą dawniejsze i lepsze wyćwi-



Dzisiejsze dziewczęta są lepiej rozwinięte fizycznie i więcej zahartowane od swoich matek.

czenie kobiet pod względem kultury ciała, znanym jest fakt, że młodym, zdrowym i normalnie zbudowanym kobietom nie szkodzi nawet podczas menstruacji uprawianie niektórych sportów w stopniu umiarkowanym. Jednakże nie może to być regułą dla wszystkich kobiet.

Wiadomem jest również, że siedzący tryb życia usposabia do zastojów żylnych, przekrwienia macicy i jajników, a często jest przyczyną bardzo obfitych i bolesnych krwawień miesięcznych.

Ruch, sporty, uprawiane zwłaszcza na krótko przed menstruacją, bardzo dodatnio wpływają na ogólny obieg krwi, na jej prawidłowe, równomierne rozmieszczanie we wszystkich organach, przeciwdziałając zastojom żylnym i przekrwieniom miejscowym. Niezmiernie ważne jest również prawidłowe funkcjonowanie ruchu kiszek; usuwanie zaległości kiszkowych, które są bardzo często przyczyną bolesnego ucisku i przekrwienia w organach kobiecych, dokonywa się najlepiej przy pomocy ruchu, odpowiednich ćwiczeń ciała i diety.

Wogóle dzisiejsze młode dziewczyny są lepiej rozwinięte fizycznie i więcej zahartowane od swoich matek, dlatego też i mniej uwagi poświęcają okresowi menstruacji, który dla poprzedniego pokolenia był pełen przeróżnych dolegliwości.

Przypisać to należy przedewszystkiem bardziej racjonalnemu fizycznemu wychowaniu dziecka już od kolebki, przenikaniu wiadomości o higjenie i kulturze ciała do szerszych mas, przy pomocy dobrych książek, pod hasłem: słońce, powietrze i ruch!

Zanim jednak będzie można zaczerpnąć dane ze statystyki, lekarz musi zalecać umiarkowanie w ćwiczeniach fizycznych w czasie miesiączkowania i pozwalać na nie tylko jednostkom zdrowym, które to wypróbowały bez żadnych ujemnych zmian na swem zdrowiu.

Również i w początkach ciąży kobieta dzisiejsza bardzo często uprawia nadal tańce i sporty, bo wszak „jeszcze nic nie znać" i „dobrze się z tem czuje".

Jednym to nie szkodzi, ale jakże częste są wypadki, gdy to zaszkodziło i wywołało niepożądane poronienie, przy wielkiem życzeniu zachowania ciąży!

Indywidualizacja jest zatem konieczna.

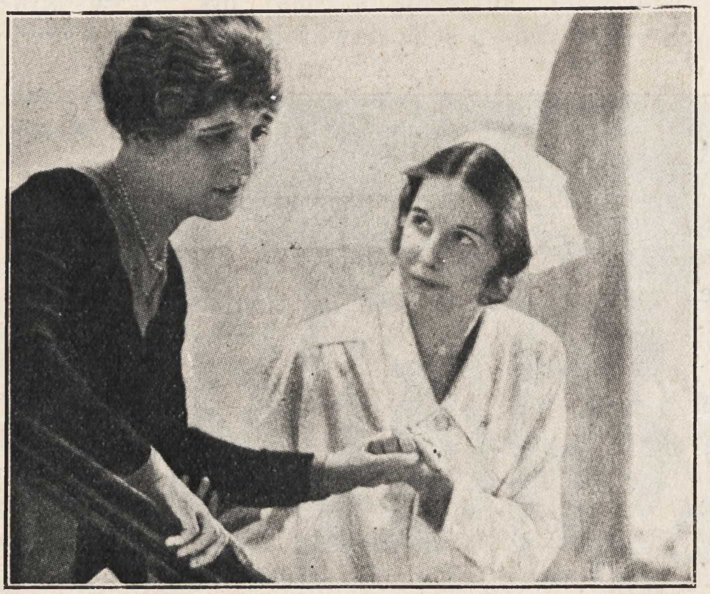
Dr. J. Śmiarowska.

KIEDY NALEŻY ZACZĄĆ KULTURĘ CIAŁA

Może w przyszłości pytanie to będzie zupełnie bezprzedmiotowe, obecnie jednak musimy je sobie postawić, gdyż zwykle do pielęgnowania naszego ciała, w znaczeniu jego kultury, zabieramy się bardzo późno.

Kulturę zaś ciała trzeba zacząć nietylko jaknajwcześniej u dziecka, ale nawet dbać o nią należy, gdy płód znajduje się jeszcze w łonie matki. Rozumieli to dobrze starożytni, otaczając kobietę ciężarną nietylko opieką i troskliwością, ale i pięknemi dziełami sztuki, gdyż nie ulega wątpliwości, że dobre usposobienie i piękne otoczenie, wpływając dodatnio na matkę, wpływa zarazem znakomicie na rozwój płodu. Można w tej sprawie iść jeszcze dalej i powiedzieć, że kulturę ciała danego osobnika należy zacząć właściwie jeszcze przed jego poczęciem, a to przez stosowanie zasad eugeniki, przez dobór rodziców, by uniknąć rozmaitych obciążeń dziedzicznych, które nieraz są tak ciężkie, że już w przyszłości żadną kulturą ciała usunąć się nie dadzą.

Kulturę ciała trzeba wreszcie przeprowadzać konsekwentnie już u małego dziecka, odpowiednio z niem postępując, hartując je i powoli zaprawiając do rozmaitych sportów, ćwiczeń i gimnastyki. Nie-



Kobietę ciężarną należy otoczyć opieką i troskliwością.



Zdejmowanie maski parafinowej.

stety, pod tym względem popełnia się rażące błędy, bo dziecko aż do lat szkolnych (nieraz aż do szkoły średniej) zaniedbuje się zupełnie w sensie kultury ciała, a potem nagle musi ono, zupełnie do tego nieprzygotowane, rozpocząć ćwiczenia gimnastyczne i sporty; lekarz szkolny musi dopiero rodzicom tłumaczyć, iż wychowanie fizyczne jest dla dziecka konieczne i że, pomimo pewnych początkowych przykrości, trzeba jednak przejść ten okres, gdyż dziecko dotąd było zupełnie nieodpowiednio chowane.

Mówiąc o kulturze ciała, musimy zarazem poruszyć tu jeszcze jedną, bardzo ważną kwestję. Kult ciała, w idealnem tego słowa znaczeniu, obejmować może i powinien tylko ciało zdrowe, co wskazuje nam, że każdy człowiek musi znać dokładnie stan swego zdrowia, dowiedzieć się zaś o tem może przez regularne i częste poddawanie się badaniom lekarza, a nietylko wtedy, gdy czuje się chorym, zwłaszcza, że właśnie wiele bardzo ciężkich i poważnych chorób przebiega skrycie, nie dając w początkach żadnych wyraźnych objawów. Gdy człowiek, nie znając stanu swego zdrowia, rozpocznie lekkomyślnie jakieś sporty, bez porady lekarskiej, może ciężko za to odpokutować. Dowodów mamy bardzo wiele u rozmaitych sportowców, którzy, nie radząc się lekarzy, rozpoczęli rozmaite treningi, lecz niestety, wkrótce musieli je przerwać, naskutek wystąpienia jakichś przykrych zaburzeń, np. serca, nerek, płuc i t. p.

Dlatego też zakłada się obecnie poradnie sportowe dla uczestników rozmaitych klubów sportowych i przyjmuje się tylko ludzi, zbadanych przedtem przez lekarza, dokładnie obznajomionego z wychowaniem fizycznem i sportami, a prócz tego bada się także uczestników w czasie większych zawodów.

Obecnie cała ta sprawa przybrała obrót o tyle korzystny, że lekarze szkolni badają każde dziecko, śledzą za jego rozwojem, wobec czego każdy niemal osobnik ma obecnie (względnie mieć może) dokładny obraz zdrowia i stanu swego ciała, może odpowiednio do tego postępować i dostosowywać swoje starania o kulturę ciała do stanu swego zdrowia i sił.



Nakładanie maski.

Naturalnie, z kulturą ciała łączy się ściśle higjena życia, dlatego też rozszerzanie i popularyzowanie wiadomości z higjeny życia codziennego musi iść w parze z kulturą ciała.

W krótkości podaliśmy tu niejako wstęp do kultury ciała, który zawsze powinien ją poprzedzać, gdyż szablonowe uprawianie kultury ciała, bez indywidualizacji, może, jak wspomnieliśmy, nawet zaszkodzić, i może być stosowane ogólnie tylko przy sprawach, niewymagających żadnego natężenia i wysiłku, lub też w celach li tylko kosmetycznych.

Dr. Adolf Klęsk.

PARĘ SŁÓW O RAKU

Jeżeli rozejrzymy się naokoło, to zobaczymy, że mamy bardzo wielu wrogów urody kobiecej. Wrogami naszej urody, prócz wieku, są różnorodne choroby, zakaźne, bądź przewlekłe, a jest ich szereg długi, bardzo długi. Walczmy przeto z niemi, pamiętając o sobie zawsze, zwracając uwagę na najlżejsze, a przeciągające się niedomagania, by w odpowiednim momencie — byle niezbyt późno — zasięgnąć porady lekarza.

Do najstraszniejszych chorób, późno, a czasami już zapóźno dających o sobie znać, należy rak.

Napewno niejedna z pań widziała godne pożałowania indywidua kobiece, które przypominały szkielet ludzki, a raczej kościec, obciągnięty skórą, i to gorszego gatunku, bo zwiędłą, szaro-ziemistą, zmiętą; z wielkiem prawdopodobieństwem przyczyną tego było straszne cierpienie, t. zw. rak.

Musimy przeto uprzytomnić sobie, w jakich warunkach powstaje rak, co wywołuje i jakie pociąga za sobą konsekwencje?

Dlaczego rak się rozwija, nie możemy dać kategorycznej odpowiedzi, choć są różne teorje. Wiemy tylko, że występuje przeważnie u kobiet, które rodziły, lecz nie wyłącznie. Najczęstszem miejscem usadowienia się raka są części płciowe i gruczoł piersiowy. O raku, umiejscowionym w innych narzą-

dach, nie będę mówiła, bo nie jest on wyłącznie przywilejem kobiet, ale i mężczyzn. Całe nasze szczęście, że od zarania młodości nie musimy o tem myśleć, raka bowiem spotykamy wyłącznie po czterdziestce.

Dziś zasadniczo o wieku człowieka mówi wygląd i samopoczucie. Wiemy również, że i wiek balzakowski został przesunięty o wiele dalej, żadna przeto z nas nie chce brzydko wyglądać, a tembardziej — przedwcześnie przenosić się za Styx.

Przejdźmy teraz do samej istoty choroby. Rak części płciowych we wczesnych okresach swego rozwoju nie daje żadnego znaku życia. Przez długi czas nie odczuwa się żadnych bólów, nie ma się krwawień, upławów; wygląd zewnętrzny jeszcze nie zmienia się o tyle, by to zwracało uwagę otoczenia. Istnieje tylko gorsze samopoczucie, które przypisuje się utracie apetytu, przepracowaniu, oraz przykrym przeżyciom psychicznym. Tymczasem wróg-rak rośnie, krzewi się, daje znać o sobie, wymagając nadmiernej daniny od organizmu, no. i zaczyna się reakcja. Widzimy w bardzo krótkim czasie przykrą dla oka zmianę w wyglądzie zewnętrznym: kwitnąca poprzednio kobieta, z ładną, czerstwą cerą, błyszczącemi oczami — zaczyna więdnąć. znikają rumieńce, cera staje się szaro-ziemista, oczy tracą swój wyraz i blask; kształty ciała, przedtem ładnie zaokrąglone, stają się kanciaste. To już koniec urody kobiecej, koniec jej uroku — widzimy przed sobą tylko pożałowania godną istotę. Ale idźmy dalej, to jeszcze nie koniec. Teraz, gdy rak dosięgnął znacznych rozmiarów, zaczyna się jego częściowy rozkład. Zaczynają występować bóle, krwawienia i upławy, które, w miarę trwania sprawy, są coraz bardziej cuchnące i stają się wreszcie przykre dla otoczenia.

Utrata sił jest tak wielka, że chore początkowo pokładają się, a potem już nadobre lokują się w łóżku, z którego już nie jest sądzone im się podnieść. Utrata apetytu jest zupełna; zmuszone do jedzenia, dostają torsyj, ciepłota podnosi się do 38; tętno się przyśpiesza. Chorą ogarnia coraz większa apatja i bierność. Nie interesują jej absolutnie sprawy życiowe, nie dba o swój wygląd zewnętrzny, a chwile, w których porywa się jeszcze na cokolwiek, kończą się absolutnem fiaskiem, bo sił życiowych już niema.

W miarę trwania sprawy, bóle powiększają się coraz bardziej. Pobyt przy chorej staje się nieznośny, bo odór wydzieliny jest tak wstrętny, że wzbudza nawet odrazę.

Rak części rodnych może się szerzyć dalej na otwór odbytowy i pęcherz moczowy, jak również dawać przerzuty do innych narządów.

Przerzuty powstają w ten sposób, że cząsteczki rozpadającego się raka dostają się do krwi i tą drogą przenoszone są do innych narządów.

Finał zbliża się szybkim krokiem, a kładzie kres mękom wśród ciężkich objawów wyniszczenia, bądź ciężkiego gwałtownego krwotoku. Mogą występować również komplikacje płucne, np. zapalenie płuc i wiele innych.

Konserwatywne leczenia raka w daleko zaawansowanych przypadkach, jest obecnie nie do pomyślenia, choć stosowane są różne metody, ale bezskutecznie. Jedynym środkiem, który może wyrwać z tej otchłani, jest nóż chirurga, ale jest to możliwe tylko w bardzo wczesnym okresie choroby, gdy rak nie poczynił jeszcze spustoszenia.

W ostatnich czasach z dobrym skutkiem stosuje się leczenie radem, ale również w okresach wczesnych. Jest to jeszcze jeden z powodów, dla którego trzeba się wcześniej zwracać do lekarza.

Pamiętajmy przeto o sobie, szczególnie w okresie przejściowym; ogólnie wiadomo, że zanim utracimy zdolności rozrodcze, musimy wtedy przejść różne cierpienia i niedomagania. Wiemy bowiem, że bardzo często ostatnie miesiączkowanie przychodzi w postaci bardzo znacznych krwotoków. Dlatego też często, spodziewając się tego okresu, nie zwracamy na nie uwagi, a mogą być one pochodzenia rakowego, nie zaś klimakterycznego.

Dotychczas mówiłam tylko o raku części płciowych, chcę jeszcze powiedzieć słów parę o raku gruczołów piersiowych.

Aczkolwiek początek choroby i jej przebieg w tym wypadku są inne, również i okres końcowy nie jest tak odrażający, to jednak następstwa i finał są te same. Zaczyna się on w ten sposób, że w okolicy brodawki sutkowej stwierdzamy jakiś malutki, twardy guzek, zupełnie niebolesny. W krótkim czasie guzek dosięga znacznych rozmiarów; to już zwraca uwagę, i jedne zaczynają się leczyć same, inne zwracają się do lekarza. W porę wykonana operacja, aczkolwiek daje znaczne oszpecenie ciała, w większości jednak przypadków ratuje zdrowie i życie. Pamiętać muszą o tem zarówno mężatki, jak i panny, bo jednakowo im chodzi o podtrzymanie wyglądu, o jaknajdłuższe zakonserwowanie urody.

Dzięki cudownemu wynalazkowi naszej rodaczki — Curie-Skłodowskiej, mamy nadzieję, że wkrótce niebezpieczeństwo śmierci z raka przejdzie do historji.

Dr. med. Koczerzewska.

W ostatnich czasach powstało stowarzyszenie walki z rakiem, pod protektoratem pp. Prezydentostwa Mościckich. Stowarzyszenie to ma na celu stworzenie instytutu radowego — umożliwienie dostępu leczenia każdemu człowiekowi, dotkniętemu tem nieszczęściem.

Rak jest niebezpiecznym wrogiem zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Jednak kobiety są bardziej przewidujące i dlatego do walki z rakiem w większej ilości występują kobiety. To też niniejszem pozwalam sobie wnieść prośbę, niejako apel do społeczeństwa kobiecego, by wstępowały jaknajliczniej do stowarzyszenia walki z rakiem, gdyż w wielu wypadkach uratować będą mogły życie swoje, a może i swych bliskich. *Przyp. Redakcji.*

POWRÓT DO STAROŻYTNEJ KULTURY CIAŁA

Kiedy zwiedzałam wspaniałe urządzenia sławnych wiedeńskich łaźni, „Diana-Bad" przy Marienbrüche i „Amalien-Bad", wzniesionej kosztem gminy w X-ej robotniczej dzielnicy, zrozumiałam, dlaczego w starożytności łaźnie odgrywały taką rolę, dlaczego młodzi rzymianie potrafili spędzać w nich tyle czasu, rozprawiać o sztuce, miłości, knuć polityczne spiski, słowem — zamknąć w jej murach całe, t. zw. dziś, „życie klubowe".

Przeżywamy obecnie wpełni nawrót do klasycznych metod kultury ciała: „piękny i zdrowy" — ideał starożytnego greka — przyświeca wychowaniu młodego pokolenia. Z trzech zaś warunków, wiodących do celu: słońce, woda i powietrze — ten drugi, jeśli chodzi o celowe urządzenie, jest może najtrudniejszy do uzyskania, dlatego też budzi większe zainteresowanie. Gdyby u nas w większych miastach powstały takie zakłady kąpielowe, jak „Diana", — lub „Amalien-Bad", gdyby w parkach miejskich, na wzór wiedeńskich, pobudowano baseny i minjaturowe plaże dla dzieci — wówczas pan minister Składkowski miałby bardzo uproszczoną pracę w kierunku przyzwyczajania najszerszych mas do bliższego kontaktu z wodą.

Ponieważ miałam sposobność dokładniej zwiedzić „Diana-Bad", niż „Amalien-Bad", zajmę się tą pierwszą — zaznaczając jednak, że „Amalien-Bad" nie ustępuje jej pod względem higjeny i celowości urządzeń kąpielowych, prócz jedynie pewnych działów (jak np. zakładu kuracji parafinowej, no, i instytutu piękności, który jest nielada atrakcją dla kobiet); nie widać też tyle zewnętrznego luksusu, co w „Diana-Bad".

Piękny westibul i wielka hala na parterze tej łaźni mieści szereg kas biletowych dla rozlicznych rodzajów zabiegów kąpielowych, szereg sklepów z bielizną, przyborami tualetowemi i kąpielowemi, z drobiazgami, oraz luksusowy salon fryzjerski 5-cio piętrowy gmach obsługują 2 rodzaje wind, szerokie schody główne i parę bocznych. Parter i niższe piętra mieszczą kabiny kąpielowe, natryskowe, parówki, luksusowe i skromniejsze, i wspaniałe pływalnie z górnem światłem, wyposażone we wszelkie najnowsze urządzenia, kabiny, natryski, a także galerje dla publiczności, przypatrującej się częstym zawodom pływackim. Wszystko jasno-żółte i blado-zielone budzi wspomnienie prawdziwej plaży. Na dworze panowała okropna pogoda — tutaj miłe, wilgotne ciepło, światło, przefiltrowane przez matowe szkło sufitu, miękkie i rozproszone — pozwalało zapomnieć o szarem niebie, o chmurach, gnanych po niem sławnemi wiedeńskiemi wiatrami.

Na wyższych piętrach mieści się oddział dla zabiegów leczniczych, gimnastycznych i kosmetycznych. Więc gabinet lekarski, kabiny dla lampy kwarcowej, diatermji, elektryzacji, oddział kuracji parafinowej, wielka sala gimnastyczna z mnóstwem przyrządów; dalej instytut piękności i szkoła dla pielęgniarek kosmetycznych. Wszystko tchnie nadzwyczajną czystością — białe kaflowe ściany, białe meble, robią niemal szpitalne wrażenie, przeczą temu jednak również biało ubrane, ale wesoło uśmiechnięte, snujące się tu i tam, miłe, młode panie.

Ciekawy jest instytut pani Pesselowej, gdzie wszelkiego rodzaju zabiegi stosowane są w celu pielęgnacji urody kobiecej.

A więc np. nakładanie na twarz maski, mające na celu odświeżenie i oczyszczenie twarzy, a takie maski mają dawać bardzo dobre rezultaty.

Powrót do masek — to jeszcze jeden dowód, jak i w tej dziedzinie sięgamy do starożytnych wzorów. Dzięki odkryciom uczonych, badaniom i wykopaliskom, niejedną cenną receptę przyjęliśmy ze starożytnego Wschodu, a także zabiegi tualetowe pięknej Poppei, żony Nerona, nie są już dla nas tajemnicą. Wszakże to dla niej sporządzano maski na twarz z mułu, kredy i rozmaitych klejów, zaprawianych mlekiem oślic, których całe stada gnano za orszakiem pięknej władczyni, gdy tylko wyruszała poza bramy „Miasta".

I dzisiaj maski wszelkiego rodzaju znajdują zastosowanie w kosmetyce nowoczesnej, krótki zaś i łagodny masaż uzupełnia się tuszami i lodem, łącznie z celowo dobranym kremem i mydłem, co daje bardzo dodatnie wyniki.

Obserwując kobiety, dbające o siebie i stosujące zasady racjonalnej kosmetyki, przypomina się słowa, że: „Dopiero w 80-tym roku życia wolno Pani zostać starą kobietą — ani o jedną minutę wcześniej".

Opuszczając „Diana-Bad", wyminęłam gromadę roześmianych dzieci, które pod opieką nauczycielek przyszły użyć kąpieli. Za dziećmi weszło kilkadziesiąt kobiet — widocznie pracownice jednej instytucji. Szare, zmęczone twarze świadczyły, jak wysoką ceną opłaca kobieta prawo do samodzielnego istnienia. Może po paru godzinach pobytu w „Diana-Bad" wyjdą odświeżone, odmłodzone i — zdrowe, jak te, które przed chwilą opuściły wspaniałą łaźnię. Czyż bowiem nie zawiera głębokiej prawdy sentencja Lassara, wypisana na mozaikowych ścianach westibulu: „Łaźnie budować — znaczy oszczędzać na szpitalach".

Oby społeczeństwo nasze zrozumiało tę sentencję i jaknajszybciej mogło u nas w Polsce wprowadzić ją w życie!

J. Skowrońska-Feldmanowa.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

L. K. Przy odmrożonych rękach nosić w czasie chłodów ciepłe rękawice i, zanim przyjdą mrozy, smarować kremem ochraniającym; natomiast, gdy ręce zaczną swędzić i obrzmiewać, wtedy dopiero stosować maść na odmrożenie. W uporczywych wypadkach światłolecznictwo daje doskonałe rezultaty.

„Mała“. Artykuł o wzroście ukaże się w przyszłym miesiącu.

Krakowiance. Do oczyszczania skóry nadaje się dla każdej cery krem kokosowy, jako ostatnia nowość w tej dziedzinie.

Czytelniczkom podajemy do wiadomości, że wyroby „Świt“ laboratorjum higjenicznych kosmetyków — znajdują się:

Lublin — Teatr Miejski. — Perfumerja „Iris“.
Poznań — Pl. Wolności 7. — J. Domicz.
Lwów — Gródecka 3. — Perfumerja „Czarny Pies“.
Kraków — ul. Karmelicka 14. — Wilkosz.
Drohobycz — Obrowicz.
Łódź — Piotrkowska 30. — Lipiński.
Sosnowiec — Jagiełłowicz.
Białystok — Kilińskiego 4. — Habrowski.
Łuck — Jagiellońska 10. — Erlich.
Toruń — Szeroka 46. — Jankowska.
Stanisławów — Firma „Farbol“.
Stanisławów — Feldman.
Rzeszów — Włodzimierz Regiec.
Stanisławów — Pasek i Terlecki.
Stanisławów — Habczyński.
Równo — Morozowa.
Tarnopol — „Basia“.
Wilno — Mickiewicza 26. — Kudrewicz.

Stałej Czytelniczce Lwowiance. Zioła w lecznictwie odgrywają olbrzymią rolę i używane były od najdawniejszych czasów. Odpowiednie zioła, stosowane systematycznie, dają nieocenione rezultaty dla całego organizmu; pozatem powodują oczyszczenie cery z wyrzutów, krost i wyprysków. Zioła można stosować przy stałej obstrukcji, artretyźmie, złej przemianie materji i t. p. Często, gdy kosmetyk, stosowany zewnętrznie, nie daje rezultatów, stosując systematycznie zioła osiągnąć można b. dodatnie rezultaty.

Dla Pań z Prowincji ogólna odpowiedź. Przeciw zmarszczkom masaż jest jednym z najważniejszych środków przy pielęgnacji cery. Pod wpływem masażu następuje przypływ soków odżywczych do naczyń limfatycznych i tkanki podskórnej, przyczem skóra wygładza się i jędrnieje.

Metoda masażu została w najnowszych czasach uproszczona i rozpowszechniona przy pomocy specjalnych aparacików.

Takim nowoczesnym przyrządzikiem do masażu jest „Klepadełko“ — nadaje się ono do każdej skóry.

Sposób użycia: po zmyciu i osuszeniu twarzy przy cerze suchej i normalnej posmarować twarz kremem odżywczym. Przy skórze tłustej lub mieszanej (zwłaszcza, jeśli są krosty) wytrzeć twarz płynem odżywczym, poczem lekkim ruchem wibracyjnym uderzać po całej twarzy klepadełkiem w kierunku od nosa do ucha, następnie twarz osuszyć i lekko zapudrować. Górną część klepadełka przy masażu należy owinąć czystą gazą i każdorazowo zmieniać.

Klepadełko przed i po użyciu zanurzyć kilkakrotnie w szklance wody, do której należy dodać łyżeczkę załączonego proszku.

Masaż wykonywać tylko 1 raz dziennie w ciągu 5—10 minut, aż do lekkiego ożywienia skóry, nietylko na twarzy, lecz na podbródku i szyi.

Klepadełko, zwłaszcza dla Pań z prowincji, jest koniecznem akcesorjum codziennej tualety, gdyż oddaje nieocenione usługi, zwłaszcza tam, gdzie niema możności zastosowania umiejętnego masażu ręcznego.

Poznaniance. Na zmarszczki stosować maski; w braku takowych — kąpiele przemienne, które należy uskuteczniać w sposób następujący:

Trzeba mieć dwie flanelki, wielkości pół metra (z białej flaneli), złożone podwójnie; obok tego dwa naczynia: w jednem trzeba przygotować wodę bardzo gorącą z perełkami (łyżeczka na litr), w drugiem — wodę zimną (temp. pokojowa).

Obie flanelki zamoczyć (jedną w zimnej, drugą w gorącej wodzie) i w bardzo szybkiem tempie wyciskać i przykładać kolejno, zmieniając okład gorący i zimny; pierwszy okład powinien być gorący, ostatni — zimny. Przed okładami twarz grubo posmarować kremem odżywczym. Po skończeniu okładów wysuszyć skórę i zapudrować.

Lwowiance. Przy skórze zwiotczałej, anemicznej, stosować okłady gorące. Sposób zastosowania: w dwóch naczyniach woda gorąca; do jednego dodać perełki, do drugiego — nie; okłady zmieniać w bardzo szybkiem tempie; po ostatnim spłókać twarz wodą zimną i starannie osuszyć.

Ogólna odpowiedź. Zmarszczki są najprzykrzejszą usterką piękności kobiecej, nietylko z punktu widzenia estetycznego, lecz także dlatego, że świadczą o minionej młodości i rozpoczynającym się wieku przejściowym.

Niezawsze jednak zmarszczki są konsekwencją starzenia się.

Zmarszczki, występujące u osób w wieku młodym, świadczą o niedomaganiach organizmu w postaci chorób wewnętrznych, o wadliwej przemianie materji, nieodpowiednim trybie życia; najczęściej powstają wskutek używania nieodpowiednich i zbyt licznych kosmetyków.

Powstanie zmarszczek tłumaczy się w ten sposób, że włókna sprężyste w tkance podskórnej tracą swą elastyczność i pociągają za sobą naskórek, co staje się widoczne nazewnątrz w postaci fałdek.

Rozsądna i przewidująca kobieta wypowiada zawczasu wojnę zmarszczkom i fałdom, to też sposoby usuwania ich stają się coraz bardziej popularne.

Jedną z metod było usuwanie zmarszczek zapomocą injekcji parafiny; jest to jednak metoda przestarzała i nie dająca pewnych i trwałych wyników. O usuwaniu zmarszczek drogą chirurgji był artykuł Dr. J. Świtalskiej w poprzednim numerze „Kultury Ciała“.

Coraz więcej popularności zdobywa sobie metoda usuwania zmarszczek zapomocą zabiegów kosmetycznych: para zimna, lód, okłady przemienne oraz ostatni krzyk mody — maski, które dają nadzwyczajne i efektowne wyniki.

Bardzo dobre wyniki daje Glycynja (nowość sezonu); nadaje się do każdej cery.

Czytelniczkom „Bluszczu“, „Kobiety w Świecie i Domu“, oraz „Kultury Ciała“ wysyłamy cenniki gratis.

Pani W. G. Z powodu niepodania adresu, odpowiedzi w „Kulturze Ciała“ nie są umieszczone, gdyż tylko Czytelniczkom „Kultury Ciała“, „Bluszczu“ i „Kobiety w Świecie o Domu“ wysyłamy katalogi wraz ze wskazówkami. „Świt“ laboratorjum higjenicznych kosmetyków (Krucza 31 m. 3).

Pani Z. Z. Worki pod oczami usuwa się zapomocą okładów z Glycynji, masażu, masek, klepadełka i t. d.; w ostatecznym razie tylko zabieg chirurgiczny daje radykalną poprawę.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.